

Tacos de Carne Asada con Pico de Gallo y Aguacate

Sirve: 4 Porciones

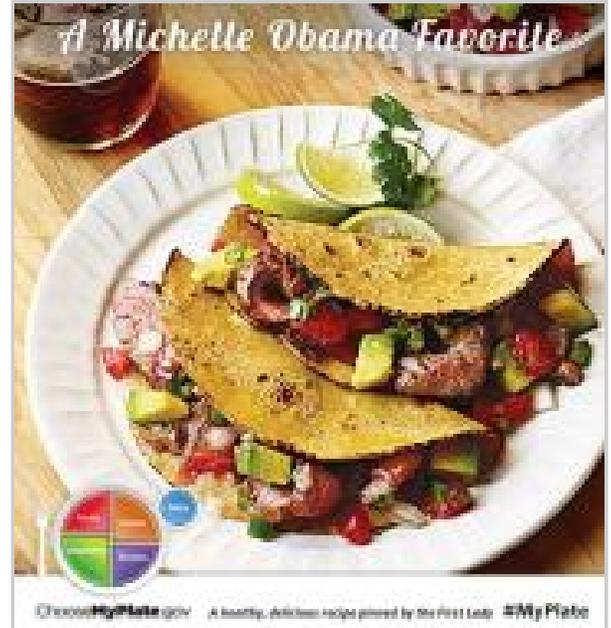
Con sólo decir Tacos de Carne Asada con Pico de Gallo, se le hará agua la boca. Rocíe un poco de jugo de limón fresco sobre los tacos y a disfrutarlos. Si no tiene una cocina de gas para cocinar las tortillas, quémelas un poquito sobre una plancha de asar a fuego alto.

Ingredientes

- 1/4 taza** jugo de limón verde fresco (alrededor de 2 limones medianos)
- 1 libra** falda de res (recortada)
- 1 cucharadita** comino molido
- 3/4 cucharadita** sal Kosher
- 1/2 cucharadita** chile rojo molido
- 1 taza** tomate ciruela en cuadros y sin semillas
- 1/4 taza** cebolla en cuadros
- 3 cucharadas** cilantro fresco finamente picado
- 1 cucharada** chile jalapeño en cuadros y sin semilla
- 1 cucharada** jugo de limón verde fresco
- 1 clavo** ajo (finamente picado)
- 3/4 taza** aguacate (en cuadros, alrededor de 1 mediano)
- 8 unidades** tortillas de maíz
- desconocido** rodajas de limón (opcional)
- desconocido** aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Combine 1/4 de taza de jugo de limón con la carne en un plato poco profundo.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	372	
Grasa total	16 g	25%
Proteínas	28 g	
Carbohidrato	33 g	11%
Fibra dietética	5 g	20%
Grasa saturada	4 g	20%
Sodio	505 mg	21%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que	3 onzas

2. Espolvoree el comino, 1/2 cucharada de sal, y el chile rojo sobre ambos lados de la carne.
3. Cúbrela y póngala a marinar en el refrigerador por 3 horas.
4. Caliente la plancha de asar sobre fuego alto. Rocíela con aceite antiadherente en aerosol. Añada la carne; cocínela por 3 minutos de cada lado o hasta que esté del nivel de cocción de su agrado. Déjela reposar por unos 10 minutos. Corte la carne en piezas de 1/2 pulgada.
5. Combine el tomate y los próximos 5 ingredientes (hasta el ajo) en un tazón.
6. Con cuidado mézclele el aguacate y 1/4 de cucharadita de sal.
7. Caliente las tortillas sobre las llamas del gas por 15 segundos de cada lado o hasta que estén un poco quemadas en las orillas.
8. Divida la carne uniformemente para todas las tortillas. Cúbrelas con pico de gallo.
9. Sirva con rodajas de limón si lo desea.

A First Lady's Favorite from Cooking Light